『元気で長生き!!』～香美市の介護予防の取り組み～

香美市の高齢化率は32・9％（平成19年8月1日）。今や市民の3人に1人は65歳以上の高齢者です。
　できるだけ介護のお世話にならずに、『元気で長生き』を目標に行われている介護予防事業について、香美市の取り組みと、地域の活動をレポートします。

◆介護予防とは

　介護予防とは、「要支援・要介護状態になることをできるだけ防いでいこう」というものです。
　身体を動かさなかったり栄養が不足すると筋力が低下し、転びやすくなったり、動くのがおっくうになって閉じこもりがちになり、もの忘れもすすんだりしがちです。そうした状態の延長線上に「要支援・要介護」があると考えられます。
　香美市では、健康づくり推進課、香美市社会福祉協議会、地域包括支援センターが協力し、次の介護予防事業を行っています。

◆高齢者運動の集い

　高齢者の筋力向上を目的とした**『香美はつらつ体操』**（※）を行っています。
　今年度は、プラザ八王子をモデル地区として週一回開催していますが、地域の集会所などでも運動を始めたい方には、保健師による数回の運動指導や、『香美はつらつ体操』のCDやカセットテープの貸し出しも行われています。
　なお、運動の集いは、おおむね六十五歳以上の高齢者を対象としていますが、六十五歳未満であっても参加は自由です。

【問い合わせ先】
健康づくり推進課
☎59－3151

【平成19年度モデル地区プラザ八王子】

　四月から運動の集いが始まったプラザ八王子では、百八人が登録し、毎回五十人以上が参加しています。女性セミナーや老人クラブなどの団体のほか、ご近所の方が誘い合い、口コミで広がり、八十歳代までの幅広い参加者がいます。
　六月までは、市保健師が指導に訪れていましたが、七月以降は、二人のボランティア（重光倫子さんと武内節子さん）と参加者で自主的に開催しています。
　ボランティアさんが、「顔の筋肉も使ってほしいから」と皆さんが知っている歌謡曲などを一緒に歌うことで毎回リラックスしてスタートします。その後、約一時間の「香美はつらつ体操」のテープに沿って、タオルやイスを使って体操を行います。激しい運動ではありませんが、各自で水分補給も適度に行いながら、参加者は、自分の体力、体調に合わせて、無理をしない程度に、準備体操、筋力運動、整理体操（最後に使った筋肉をほぐす）を行います。参加者の多くは、ほとんど毎回参加されており、ボランティアさんによると「健康に関心を持っている方が多く、楽しみに来てくれている」ようです。

《参加者の声》

・ほぼ毎回参加していますが、運動の集いに来るようになって元気になった気がします。（長明ミヤコさん・七十六歳・女性）
・脳梗塞になって、リハビリも兼ねて参加しています。多くの人が参加しているので、ここで運動すると元気をもらえます。体操は、慣れてきたら、楽にできるようになりました。（平川演通さん・七十八歳・男性）

◆地域単位で運動の集い

モデル地区のほか、市内では約三十カ所の地域で、運動の集いが自主開催されています。

健康づくり推進課から体操用のテープ（ＣＤ）の貸し出しを受けて、地域の公民館などに集まり、月一回、または多いところでは週一回開催されています。

《自主開催の例》

【健康若返りクラブ】

猪野々公民館で月二回の運動の集いを開催しています。毎回二十五人近くが参加し、登録者数と比べて参加率が高い地域の一つです。老人クラブが中心ですが、「地域で集まって何かをやりたい」と思っていたところ、運動の集いの話を聞き、三月からスタートしました。

会長の堀田忠男さんによると、普段、体を動かすことがあまりない方も多かったが、「体がやわらかくなったかも」と体操の効果を実感している方もいるようです。

この会の楽しみとしては、体操が終わった後にお茶の時間があります。参加者が百円を持ち寄り、お茶とお菓子で、お昼まで世間話などのおしゃべりを楽しんでいます。「楽しく、長く続けるための工夫です」と堀田会長さんが語ってくれました。

猪野々公民館

【永野いきいき会】

永野コミュニティセンターで月一回開催され、毎回約三十人が参加しています。毎回の体操のほか、講師を招いてお話を聞いたり、脳トレ、歌、踊り、ゲームをしたりして、バラエティーに富んだ内容で年間計画を立てて実施しています。また、地域のボランティアさんが作ってくれるごちそうや出前弁当などで楽しく昼食をとっています。

◆いきいき教室

市社会福祉協議会の主催で、地域の集会所や公民館に集まって、「香美はつらつ体操」やレクリエーションなどを行います。日時や開催場所については、「香美市お知らせ広報」でお知らせしています。タオルやお茶をお持ちになってご参加ください。

【問い合わせ先】

香美市社会福祉協議会
- 土佐山田 ☎53－5800
- 香北 ☎59－2140
- 物部 ☎58－3098

《『いきいき教室』指導員の石川さん（社協）》

老人クラブの会長さんや、クラブがない地域では民生委員さんや自治会長さんに呼びかけて、地域に出向いて「いきいき教室」を開催しています。目的は、介護予防ですが、年齢は問いませんので、気軽に来ていただいています。

教室では、「はつらつ体操」や「脳トレ」、かんたんな「ゲーム」をして約二時間を楽しく過ごしていただいています。脳トレの資料の提供など、必要があれば社協でお手伝いできますので、この教室をきっかけとして、地域の皆さんで〝交流の場〟をつくっていただけたらと思います。

『いきいき教室』（押谷公会堂）

※「香美はつらつ体操」

高齢者の筋力向上を目的とした体操で、一時間編とその半分の三十分編があります。運動自体はゆっくりですが、長い時間の体操のため慣れないうちは、少ししんどいかも知れません。しかし、ご近所の方などと一緒に集まってすることで、運動が続けられ、慣れてくると、自分に合った負荷で運動ができるようになります。また、集まることで、おしゃべりを楽しんだり、さまざまな交流ができたり、心身の健康維持が期待されます。

体のストレッチ